

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN, VITAMIN C, BESI DAN SENG
PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DAN TIDAK ANEMIA DI ASRAMA
PUTRI SMA MTA SURAKARTA**



**Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun Oleh :

Eva Hibdiyah
J 310 080 011

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

EVA HIBDIYAH. J310080011

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN, VITAMIN C, BESI DAN SENG
PADA REMAJA PUTRI YANG ANEMIA DAN TIDAK ANEMIA DI ASRAMA
PUTRI SMA MTA SURAKARTA**

Pendahuluan: Remaja merupakan golongan rawan gizi, salah satu masalah gizi yang sering diderita oleh remaja adalah anemia. Salah satu penyebab anemia adalah rendahnya konsumsi zat gizi terutama besi. Zat gizi yang mempengaruhi dalam pembentukan hemoglobin antara lain protein, vitamin C, besi dan seng.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi protein, vitamin C, besi dan seng pada remaja putri yang anemia dan tidak di Asrama putri SMA MTA Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian observasional dengan pendekatan *cross secsional*. Responden penelitian ini adalah remaja putri berjumlah 75 orang yang tinggal di Asrama. Data dianalisis secara bivariat, dengan uji beda *Independent Sample Test* untuk data konsumsi protein, vitamin C, seng dan uji beda *Mann Whitney* untuk data konsumsi besi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi protein remaja putri yang anemia 70,2% termasuk baik, tingkat konsumsi vitamin C pada remaja yang anemia tidak cukup sebesar 63,2%. Tingkat konsumsi besi dan seng pada remaja putri yang anemia yaitu sebanyak 97,9% tidak cukup. Berdasarkan uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat konsumsi protein ($p=0,729$) dan tingkat konsumsi vitamin C ($p=0,114$), sedangkan tingkat konsumsi besi ($p=0,034$) dan tingkat konsumsi seng ($p=0,043$) ada perbedaan.

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan antara tingkat konsumsi protein dan vitamin C pada remaja putri yang anemia dan tidak anemia. Ada perbedaan antara tingkat konsumsi besi dan seng pada remaja putri yang anemia dan tidak anemia.

Kata Kunci : Tingkat konsumsi protein, vitamin C, besi dan seng, kadar hemoglobin (Hb), remaja anemia.

Kepustakaan : 46 (1997-2012)

DEPARTMENT OF NUTRITION
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS

ABSTRACT

EVA HIBDIYAH. J310080011

THE DIFFERENCE OF THE COMSUMPTION LEVEL OF PROTEIN, VITAMIN C, IRON AND ZINC BETWEEN ANEMIC AND NON-ANEMIC GIRLS AT FEMALE DORM OF SMA MTA OF SURAKARTA

Background: Adolescents are vulnerable to nutrition probelms, one nutritional problem that often occurs in adolescents is anemia. One of cause of anemia is the low intake of nutrients, especially iron. Several nutrients that affect the formation of haemoglobin are protein, vitamin C, iron and zinc.

Objective: This study aimed to determine the differences of the level of consumption of protein, vitamin C, iron and zinc in adolescent girls who were anemic and non anemic at female dorm of MTA Surakarta.

Method: The research was an observational research with cross sectional approach. The respondents of this study were 75 young women lived in the dormitory. Data were analyzed by *Independent Sample Test* for data consumption of protein, vitamin C, zinc and *Mann Whitney test* for iron consumption data.

Result: The results showed that most anemic girls had sufficient protein (70%) but insufficient vitamin C (63,2%), iron and zinc (97,9%). Based on the statistical analyzes, there was not any difference of protein ($p = 0.729$) and vitamin C ($p = 0.114$) consumption between two groups. Meanwhile, there was difference of iron ($p = 0.034$) and zinc ($p = 0.043$) consumption between two groups.

Conclusion: There was not any difference between the levels of protein and vitamin C intake in adolescent girls who were anemic and non anemic. There was difference between the level of iron and zinc intake in adolescent girls who were anemic and non anemic.

Keywords: The consumption of protein, vitamin C, iron and zinc, haemoglobin (Hb), adolescent anemic.

Bibliography: 46 (1997-2012)

**SURAT PERNYATAAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertandatangan dibawah ini, saya

Nama : EVA HIBDIYAH
NIM/NIK/NIP : J 310 080 011
Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan/Gizi (S1)
Jenis : Skripsi
Judul : PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN,
VITAMIN C, BESI DAN SENG PADA REMAJA
PUTRI YANG ANEMIA DAN TIDAK ANEMIA DI
ASRAMA PUTRI SMA MTA SURAKARTA

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih medikan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, serta menampilkannya dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 11 Maret 2013
Yang Menyatakan



EVA HIBDIYAH

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN, VITAMIN C, BESI DAN SENG
PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DAN TIDAK ANEMIA DI ASRAMA
PUTRI SMA MTA SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh:

Eva Hibdiyah

J 310 080 011

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C,
Besi dan Seng pada Remaja Putri yang Anemia
dan Tidak Anemia di Asrama Putri SMA MTA
Surakarta

Nama Mahasiswa : Eva Hibdiyah

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 011

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Tanggal 20 Februari 2013
dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 20 Februari 2013

Menyetujui

Pembimbing I



Endang Nur W, SST., M.Si., Med

NIK 717

Pembimbing II



Susi Dyah P, M.Si

NIP. 197 40517 200501 2007

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dwi Sarbini, SST., M.Kes
NIK. 74

PENGESAHAN SKRIPSI




Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Besi dan Seng pada Remaja Putri yang Anemia dan Tidak Anemia di Asrama Putri SMA MTA Surakarta

Nama Mahasiswa : Eva Hibdiyah

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 20 Februari 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 20 Februari 2013

Penguji I : Endang Nur W, SST., M.Si., Med ()
penguji II : Muwakhidah, SKM., M.Kes ()
Penguji III : Farida Nur Isnaeni, SGz., Dietisien ()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Ant Widodo, A. Kep., M.kes
NIK. 630

Motto

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri..... (QS Ar-Ra'd : 11)

Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaran mu dan tetap bersikap siaga dan bertawakallah kepada Allah SWT agar kamu beruntung....
(QS Al-Imran : 200)

Sesungguhnya setelah ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhan mu lah hendaknya kami menggantungkan harapan.
(QS Alam Nasyroh : 6-8)

Sabar dan Berpikir Positif dalam segala hal akan membuatmu lebih tenang, segala sesuatu yang dilakukan dengan terburu-buru tidak akan menghasilkan hal yang baik. Hari Ini Harus Lebih Baik dari Hari Kemarin (Penulis).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur “Alhamdulillah Hirabil ‘Alamin” atas Kuasa dan pertolongan-MU, sehingga dapat terciptalah sebuah karya tulis yang sederhana ini. Karya ini kupersembahkan sebagai rasa syukur, sayang, hormat dan cinta dari hati teruntuk orang-orang tersayang, kepada :

1. ALLAH SWT
Sembah sujudku, Syukurku kepada ALLAH SWT, Rosulullah Saw dan para Nabi-Nya atas segala limpahan rahmat serta hidayah yang telah diberikan.
2. Kedua Orang Tua Ku
Terimakasih ku ucapkan atas segala kasih sayang, cinta, kesabaran yang telah kau berikan dan Do'a yang senantiasa kau panjatkan disetiap malam agar aku menjadi anak yang berbakti, berguna dan dilancarkan segala urusannya. Terimakasih ku ucapkan dari hati atas segala yang telah kalian berikan, You are Is The Best in My Life.
3. Saudara-saudaraku tersayang (Nia Fauziah Ammini”Niol” dan Fany Aisyah Amini”Panjhol”) yang telah memberikan aku dukungan hingga aku sampai pada tahap ini.
4. Sahabat Tersayangku dan teman seperjuanganku (Nurul Faizah, Devie Triyana “Boze”, Yulinar Ikhmawati dan Yuni Tri Astuti) yang sudah bersama dalam susah maupun senang, terimakasih atas bantuan dan dukungan kalian, maaf untuk semua kesalahan yang ku lakukan.
5. Sahabat-sahabat S1 Gizi 2008 dan “Shinchan” terima kasih telah menjadi sahabatku selama 4 tahun lebih ini dan terima kasih kuucapkan atas bantuan dan dukungannya.
6. Pembina Asrama SMA MTA dan Adek-adek Siswi SMA MTA Surakarta yang telah membantu dalam penelitian ini, terima kasih untuk semua bantuan yang kalian berikan.
7. Almamaterku.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Eva Hibdiyah
Tempat/ Tanggal Lahir : Jakarta, 19 Mei 1990
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun III, Desa Tulung Pasik, Kecamatan
Mataram Baru, Lampung Timur.
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Almu'minin tahun 1995
2. Lulus SD Negeri Tulung Pasik tahun 2002
3. Lulus SMP Muhammadiyah Sri Bhawono
tahun 2005
4. Lulus SMA MTA Surakarta tahun 2008

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur Kehadirat Allah SWT dengan segala Rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Besi, dan Seng Pada Remaja Putri yang Anemia dan Tidak Anemia di Asrama SMA MTA Surakarta”** dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh ijazah S1 gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berupa bimbingan, motivasi dan pengarahan. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Bambang Setiaji, MS, Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Dwi Sarbini, SST., M.Kes Ketua Program Studi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Endang Nur Widiyaningsih, SST., M.Si, Med dan Susi Dyah P, M.Si yang telah memberikan bimbingan, pengarahan motivasi dan petunjuk dalam menyusun skripsi
5. Kepala Sekolah dan Kepala Asrama SMA MTA Surakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian
6. Adik-adik SMA MTA Surakarta yang bersedia menjadi responden dalam penelitian

Teman-teman Angkatan S1 Gizi 2008 yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesan sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun bagi penelitian selanjutnya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Surakarta, Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|---------------|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN | i |
| ABSTRAK | ii |
| HALAMAN JUDUL | iv |
| HALAMAN KEASLIAN | v |
| HALAMAN PERSETUJUAN | vi |
| HALAMAN PENGESAHAN | vii |
| MOTO | viii |
| PERSEMBAHAN..... | ix |
| RIWAYAT HIDUP | x |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. Remaja | 7 |
| B. Anemia | 10 |
| C. Hemoglobin (Hb) | 12 |
| D. Asupan Besi | 15 |
| E. Asupan Protein | 16 |
| F. Asupan Vitamin C | 18 |
| G. Asupan Seng | 19 |
| H. Survei Konsumsi Makanan | 20 |
| I. Kerangka Teori | 23 |
| J. Kerangka Konsep | 24 |
| K. Hipotesis | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 25 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 25 |
| B. Lokasi dan Waktu..... | 25 |
| C. Populasi dan Sampel | 26 |
| D. Variabel Penelitian | 28 |
| E. Definisi Operasional | 28 |
| F. Jenis dan Cara Pengambilan Data | 30 |
| G. Pengolahan Data | 32 |
| H. Analisis Data | 35 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 36 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 36 |
| B. Responden Berdasarkan Umur..... | 37 |
| C. Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein | 39 |

| | |
|--|----|
| D. Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin C..... | 40 |
| E. Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Besi..... | 42 |
| F. Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Seng.. | 43 |
| G. Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin..... | 44 |
| H. PerbedaanTingkat Konsumsi Protein pada Remaja yang Anemia dan Tidak Anemia | 45 |
| I. Perbedaan Tingkat Konsumsi Vitamin C pada Remaja yang Anemia dan Tidak Anemia..... | 47 |
| J. Perbedaan Tingkat Konsumsi Besi pada Remaja yang Anemia dan Tidak Anemia..... | 49 |
| K. Perbedaan Tingkat Konsumsi Seng pada Remaja yang Anemia dan Tidak Anemia | 50 |
| L. Keterbatasan Penelitian | 51 |

BAB V PENUTUP

| | |
|-------------------|----|
| A. Kesimpulan ... | 52 |
| B. Saran..... | 53 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN